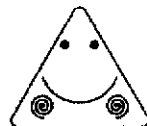


9月おむすびハウス予定表

2026年9月

～人と人とをむすぶ地域の居場所～



おむすびハウス三鷹

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		手作りサロン 13:30～15:30			脳トレ健康 麻雀教室A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:30	
6	7	8	9	10	11	12
	(レンタル) 10:30～11:45 ※(シニアのた めのボイストレ ーニング 主催:グループ 音ライン) (レンタル) 14:30～16:30	おむすび オープン カフェ 13:30～16:00 (友遊会) 9:30～12:00		(レンタル) 9:30～12:00	脳トレ健康 麻雀教室B 10:00～12:00 リフレッシュ体操 「清水先生の 健康体操教室」 13:30～14:30	
13	14	15	16	17	18	19
	スマホ・パソ コン相談会 9:30～10:30 10:45～11:45 (レンタル) 14:30～16:30			心のエクササ イズ (※外出) 「コスモプラ ネタリウム 渋谷で鑑賞」 14:00～17:00	脳トレ健康 麻雀教室A 10:00～12:00 リフレッシュ体操 「清水先生の 健康体操教室」 13:30～14:30	
20	21	22	23	24	25	26
		(友遊会) 9:30～12:00 おむすび サロン ～脳活します 13:30～15:00		フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30	脳トレ健康 麻雀教室B 10:00～12:00 リフレッシュ体操 「清水先生の 健康体操教室」 13:30～14:30	歌声サロン ～季節の歌を 楽しみましょ う♪～ 13:30～15:30
27	28	29	30	31		
		おむすび サロン ～手作り、おし ゃべり 13:30～15:30				

★★おむすびハウスのホームページが、QRコードでご覧いただけます。

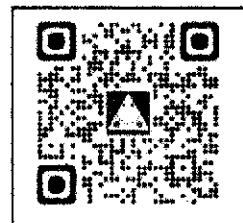
★プログラム参加ご希望の方は、定員がありますので事前にお申込み下さい。

★(カッコ)は、レンタル会場利用の自主グループ活動です。

★おむすびハウス来所の方は、室内履き 水分をご持参ください。

◆◆「脳トレ健康麻雀」「歌声サロン」は、現在、満員ですが、ご希望の方は、欠員がありましたらキャンセル待ちでご連絡させていただきますので、よろしくお願いします

※ ※9/7「音ライン」連絡先: メール wotolinx@gmail.com 090-7173-6425



～初めての方も大歓迎です！～

おむすびハウス 9 月イベント

スマホ、パソコン相談会 予約受付中！

～初心者の方のスマホやパソコンに関するお困りごとを親切に個別対応でお教えします～

● 9月14日(月) ①9:30～ ②10:45～
(※希望者が多い場合は、2部制で行います)

講師：おむすび運営委員(近藤 田崎 池田)†
定員 4、5名ぐらい 参加費 300円
事前申込 050-6863-5121(池田)



おむすびオープンカフェ (毎月第2火曜)

～お好きな時間にお立ち寄りください～

● 9月8日(火) 13:30～16:00

お茶を飲みながら一緒におしゃべりをしたり、音楽を聴いたり、囲碁、将棋もできます
初めての方、見学者も、どなたでもお待ちしております

参加費：200円(飲み物代含む)



心のエクササイズ 外出企画

『プラネタリウムで星空散歩』

解説員から宇宙のこと、星の誕生などを
学びながら星空散歩をしてみましょう



● 9月17日(木) 14:00～17:00

※吉祥寺駅井の頭線改札口集合・解散

● コスモプラネタリウム渋谷 「今夜の星めぐり」

参加費：入場料800円(交通費は自己負担)

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939(山野)

おむすびサロン

「手作りサロンの会」

● 9月1日(火) 9月29日(火)

13:30～15:30

手作りが好きな方が作りたいものを持ち寄り、
おしゃべりしながら楽しく過ごしています

連絡先(川尻) 090-4702-6507

「脳活サロンの会」

● 9月22日(火) 13:30～15:00

和やかにクロスワードパズル、数独、かるたなどお
しゃべりしながら行っています

をしています

参加費 200円(いずれも)

事前申込 脳活は(土屋) 46-2163



リフレッシュ体操

「健康体操教室」 募集中



毎週金曜日、13:30～14:30

健康維持と交流を目的に、アットホームに体操を
行っていますが、この度、三鷹市のうごこっと体
操の指導でご活躍の清水先生をお招きして下記の日
程で「健康体操教室」を開催します

初めての方も、是非、ご参加下さい

体操の効果などお話もお聞きしながら体を動かしま
す 体操後は、お時間のある方でお茶をします

● 9/11 9/18 9/25 10/2 10/16
10/23 (金)

講師：清水武さん(フィットネスインストラクター)

● 参加費：500円

※9/4 10/9も、参加者の皆さんで体操を行いた
いと思います(指導は鈴木明美さんを予定しています)

申し込み、連絡先：おむすびハウス 藤原まで

おむすびサタデー音楽会

♪アルパハープのコンサート♪

● 10月3日(土) 14:00～15:00

出演：浜根美樹さん

曲目：カプリ島、アマポーラ、テネシーワルツ 他
瀬戸の花嫁、知床旅情などお馴染みの曲を数曲
皆さんと一緒に唄います

参加費：300円 定員：30人

事前申込：下記おむすびまで

連絡先 おむすびハウス三鷹

住所 三鷹市下連雀1-10-20

電話 0422-46-4117 090-4065-3632

メール omusubimitaka@gmail.com (藤原)

フェイスブック おむすびハウス三鷹

ホームページ omusubihouse-mitaka.org

● 協力 三鷹市社会福祉協議会

三鷹駅周辺地域包括支援センター

アクセス バス停下連雀より3分

